**Тема: «Здоровые дети в здоровой семье».**

Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - Планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

|  |
| --- |
|  |

Добрый день, уважаемые дети, родители, учителя. Нам предстоит обсудить проблему сохранения и укрепления здоровья и о роли семьи в этом процессе, ведь не случайно говорят, что здоровье – это главная ценность в жизни человека. Учить детей методам укрепления здоровья необходимо и в школе, и в семье. Жизнь ребенка вне школы - временной отрезок, позволяющий восстановить физические и психические резервы детского организма в самый важный период в развитии детей, за который полностью отвечает семья. Задача школы – помочь в организации процесса восстановления здоровья, предложить экспертные ответы на самые актуальные вопросы, с которыми сталкиваются родители в семье.

2. Образование и здоровье

По данным современных валеологических исследований РАМН: 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% детей имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. За период обучения в школе число детей с нарушением опорно-двигательного аппарата увеличилось в 1,5-2 раза, с аллергическими заболеваниями – в 3 раза, с близорукостью – в 5 раз.

Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся отмечается в школах нового типа (гимназиях, колледжах, лицеях, школах с углубленным изучением предметов и пр.), учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью.

Отмечено, что к концу года у школьников:

* в два раза увеличивается частота гипертонических реакций;
* общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%;
* повышенная невротизация отмечается у 55%-83% учащихся школ

Как утверждает Всемирная организация здравоохранения, здоровье человека лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, на 20% – определяется наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды и на 50% – образом жизни.

|  |
| --- |
| 3. Основные элементы ЗОЖ:   * режим дня * двигательная активность * рациональное питание * отказ от вредных привычек * умение управлять своим здоровьем |

Мы получили от вас много вопросов по предложенным направлениям и сегодня постараемся обсудить их, а также те сообщения, которые вы подготовили для сегодняшнего урока.

И на первом месте стоит двигательная активность. Не случайно этот вопрос более всего волнует родителей. Учебная работа для ребёнка – это тоже труд, который осуществляется на фоне достаточно длительного статического напряжения, связанного с поддержанием позы, и сопряжён со значительными зрительными нагрузками. К моменту поступления в школу 40-60% детей имеют различные функциональные отклонения: нарушение зрения – 10%, избыточную или недостаточную массу тела – 8-16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка. По мере увеличения ученического стажа растет количество функциональных отклонений, особенно опорно-двигательного аппарата и зрения.

Давайте обсудим поступившие вопросы:

1. Мне понятно, что движения укрепляют здоровье, но мой ребёнок ленится заниматься утренней гимнастикой. Существуют ли какие-либо правила выполнения утренней гимнастики?

2. Расскажите о простых способах закаливания в домашних условиях.

3. У моего ребёнка нарушена осанка. Влияет ли осанка на здоровье и как ее можно улучшит?

4. Моя дочь носит туфли на высоком каблуке. Не приведёт ли это к развитию плоскостопия? Какие меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия?

5. Мой ребёнок очень переживает по поводу своего телосложения. У него избыточный вес. Какие физические упражнения формируют телосложение? Что и как можно исправить, не навредив здоровью.

7. Учитель физкультуры предложил моему ребёнку завести дневник самонаблюдения и саморазвития. Для чего нужен такой дневник и нужно ли его вести?

4. Напоминается фраза «Трудно чувствовать себя комфортно, когда заложен нос». Далее — продолжить фразу «Комфорт, это...» (отмечаются высказывания, в которых учащиеся говорили о зависимости комфорта и хорошего самочувствия). Затем, просматривая фотографии различных семей, учащиеся обсуждают, почему изображенные люди чувствуют себя комфортно (соответствие эстетики внешнего вида обстоятельствам, в которых находятся изображенные люди). Вновь предлагается продолжить фразу «Семейный комфорт, это...» (отмечаются высказывания, связывающие комфорт со здоровьем, эстетичностью и целесообразностью). Обсуждается видеофрагмент (или цитата) из «Обыкновенного чуда» («На кой мне черт моя голова, когда она три дня не мыта!»). Подчеркиваются ответы, связывающие комфорт и чистоту, после чего делается вывод о комфорте как единстве чистоты, здоровья, эстетики.

**III. Заключительный этап - рефлексия**

Педагог. Уважаемые дети, гости нашего круглого стола! Сегодня мы обсудили с Вами очень важный и актуальный вопрос: может ли быть здоровым во всех отношениях ребенок, если в семье не формируется потребность в здоровом образе жизни?

Проводится итоговое диагностирование детей по проблеме урока, результаты которого доводятся до сведения родителей с целью их мотивирования на дальнейшее взаимодействие со школой по данному вопросу.

Основная часть. Напоминается фраза «Трудно чувствовать себя комфортно, когда заложен нос». Далее — продолжить фразу «Комфорт, это...» (отмечаются высказывания, в которых учащиеся говорили о зависимости комфорта и хорошего самочувствия). Затем, просматривая фотографии различных семей, учащиеся обсуждают, почему изображенные люди чувствуют себя комфортно (соответствие эстетики внешнего вида обстоятельствам, в которых находятся изображенные люди). Вновь предлагается продолжить фразу «Семейный комфорт, это...» (отмечаются высказывания, связывающие комфорт со здоровьем, эстетичностью и целесообразностью). Обсуждается видеофрагмент (или цитата) из «Обыкновенного чуда» («На кой мне черт моя голова, когда она три дня не мыта!»). Подчеркиваются ответы, связывающие комфорт и чистоту, после чего делается вывод о комфорте как единстве чистоты, здоровья, эстетики.

**Питание подростков от 10 до 13 лет**

Ученые выделяют три этапа развития подростка. Первый этап приходится на возраст с десяти до тринадцати лет. В этот период все силы организма подростка расходуются на активный рост. Именно поэтому в этот период подростку требуется повышенное количество кальция, поскольку его недостаток может спровоцировать заболевания опорно-двигательного аппарата, такие как сколиоз и остеохондроз. Во избежание возникновения этих проблем в рацион питания необходимо включить большое количество молочных продуктов:

* творога,
* молока,
* кефира,
* йогуртов.
* **Группы продуктов, полезных для подростков**
* Существует несколько групп продуктов, которые необходимых для полноценного роста и развития подростка. Прежде всего, подросткам необходимо употреблять сложные углеводы, так как именно они являются основными поставщиками энергии, так необходимой при быстром росте. Сложные углеводы в достаточном количестве содержатся в крупах и злаках.
* Такие продукты, как мясо, птица и рыба содержат белок и обязательно должны входить в рацион подростка. Белок является строительным материалом для мышечной системы и внутренних органов, кроме того в мясе, особенно в красном, содержится железо, которое предохраняет от возникновения анемии.
* Растительная клетчатка содержится в овощах, корнеплодах и фруктах. Она необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта, а также для очищения организма от токсинов, так как эти продукты содержат природные антиоксиданты.
* Растительные жиры, которые содержатся в растительных маслах и орехах, препятствуют выпадению волос и ломкости ногтей у подростков.
* Для получения организмом подростка необходимого количества кальция, витамина D и фосфора в рационе должны присутствовать молочные продукты, такие как молоко, творог сыры, кефир и так далее.
* Приучай подростка к соблюдению принципов здорового питания, это поможет ему избежать проблем со здоровьем не только в период взросления, но и на протяжении последующей жизни.

Заключительная часть. Учитель напоминает, что для человека, находящегося в ответственной жизненной ситуации, ощущение подлинного комфорта может стать залогом успеха. Выполняется упражнение «Стилист».

Итог урока. Словесный портрет «Идеальный юноша» (для девушек), «Идеальная девушка» (для юношей). «Идеальная семья».

По итогам урока необходимо проверить:

- формируются ли стремления соблюдать основные гигиенические правила и развивать свой эстетический вкус в семье?

- имеются ли представления о семейном комфорте как единстве здоровья, чистоты и эстетики?

- формируется ли привычка сохранять свое тело и одежду в чистоте, стремление иметь эстетичный внешний вид в семье, школе?

**Приложение 7**

АНКЕТА

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

а) три раза;

б) два раза;

в) один раз.

2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

а) каждое утро;

б) один-два раза в неделю;

в) очень редко, почти никогда.

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;

б) из жареной пищи;

в) из одного только напитка.

4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

а) никогда;

б) один-два раза;

в) три раза и больше.

5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

а) три раза в день;

б) три-четыре раза в неделю;

в) один раз.

6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ C КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

а) раз в неделю;

б) от 1 до 4-х раз в неделю;

в) почти каждый день.

7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?

а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;

б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;

в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?

а) два-три раза и больше;

б) один раз;

в) один раз и реже.

9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

а) раз в день;

б) два раза в день;

в) три раза и более.

10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:

а) убираете весь жир;

б) убираете часть жира;

в) оставляете весь жир.

11. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?

а) одну-две;

б) от трех до пяти;

в) шесть и больше.

Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов. Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.